



Cjenik

Naziv	Jedinica mjere	količina	Opis	Cijena
Medicinska masaža	minuta	30	parcijalna	90,00 HRK
Medicinska masaža	minuta	60	cijelo tijelo	150,00 HRK
Sportska masaža	minuta	60	cijelo tijelo	160,00 HRK
Trigger point terapija	minuta	45	parcijalno	170,00 HRK
Cross friction i funkcionalna masaža	minuta	45	parcijalno	160,00 HRK
Klasična masaža	minuta	60	cijelo tijelo	120,00 HRK
Klasična masaža	minuta	90	Cijelo tijelo i lice	160,00 HRK
Cupping therapy	minuta	30	parcijalno	90,00 HRK
Terapijska masaža	minuta	60	parcijalno	160,00 HRK
Anticelulitna masaža	minuta	30	parcijalno	80,00 HRK
Masaža stopala	minuta	30		70,00 HRK
Masaža	minuta	30	lice, vrat, dekolte	70,00 HRK
Refleksološka masaža stopala	minuta	30		90,00 HRK
Hot stone massage	minuta	60		160,00 HRK
Pinda relax	minuta	60		160,00 HRK
Masaža za djecu	minuta	40		80,00 HRK
Masaža nogu i stopala	minuta	30		80,00 HRK
Masaža stopala	minuta	30		60,00 HRK
Lomi lomi (havajska masaža)	minuta	60	cijelo tijelo	160,00 HRK
Dežurstvo na sportskom natjecanju	minuta	60		100,00 HRK



MEDICINSKA MASAŽA

Medicinska masaža prvenstveno je namijenjena za pojačavanje cirkulacije, smanjivanje bolova u mišićima i zglobovima te uklanjanje stresa i napetosti.



SPORTSKA MASAŽA

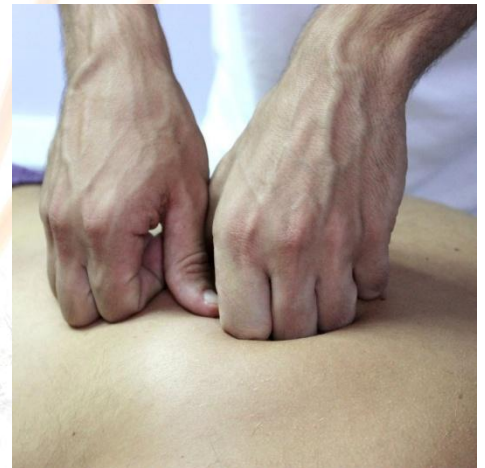


Sportska masaža nakon tjelesnih aktivnosti ili sportskog treninga pridonosi uklanjanju štetnih tvari iz organizma, te svojim učinkom (relaksacija mišića i smanjenje količina mliječne kiseline u tijelu) doprinosi bržem oporavku organizma nakon sportskih aktivnosti. Posebnu pažnju potrebno je posvetiti mišićima koji su bili najaktivniji tijekom sportske aktivnosti. Sportskom masažom mogu se sanirati manje ozljede mišićnog tkiva koje nastaju tijekom svakodnevnih treninga, ali i prevenirati moguće ozljede: masažni terapeut

tijekom tretmana često najbolje osjeti da li su određeni mišić/ligament/tetiva u upaljeni, te će se – kako ne bi došlo do još većeg oštećenja – na vrijeme odrediti potrebna terapija. Budući da se masažom pospješuje dotok krvi u mišićno tkivo, potiče se i izmjena tvari (eliminacija štetnih tvari iz tijela), te brža apsorpcija hranjivih tvari potrebnih za što brži oporavak mišića nakon treninga.

TRIGGER POINT THERAPY

Tretman se izvodi istezanjem zahvaćenog tkiva i dubinskom masažom. Istezanjem se djeluje na cijeli mišić ili skupinu mišića i stoga je istezanje samo dio tretmana te najčešće služi kao uvod u tehniku dubinske masaže. Dubinska masaža daje najbolje rezultate direktnim opuštanjem napetog tkiva kroz finu palpaciju i adekvatan opetovani kratkotrajni pritisak, čime fizioterapeut smanjuje bolnost i napetost trigger točke, poboljšava krvotok i proces metabolizma. To dovodi do dobavljanja hranjivih tvari stanicama kao i eliminacije otpadnih tvari.



Cross friction i funkcionalna masaža



Kombinacija ove dvije tehnike pomaže u tretiranju bolnih sindroma sustava za pokretanje, pogotovo križbolje. Od klasičnih 'wellness' masaža razlikuje se po tome što se izvodi bez ulja, klijent je u odjeći, tehnike se izvode uz pokret te je dosta interaktivna u odnosu na klasičan pristup, iako

je klijent opušten i pasivan. Prije samnog tretmana radi se anamneza boli, pregled leđa i posturalna analiza, te prolazimo kroz kontraindikacije radi sigurnog izvođenja tretmana.

KLASIČNA MASAŽA



Masaža je zasigurno jedan od najstarijih i najjednostavnijih oblika terapije. Osnovni cilj masaže je potaknuti procese samoizlječenja u tijelu. Klasična masaža cijelog tijela obuhvaća masažu leđa, ruku, stražnje strane nogu i stopala dok klijent leži na trbuhu te masažu prednje strane nogu, prsa, trbuha i ruku dok klijent leži na leđima.

Masaža relaksira, potiče opuštanje od stresa i napetosti, pouspješuje cirkulaciju, smanjuje bol i povećava elastičnost tkiva i tonus mišića. Za potpunu masažu cijelog tijela u kombinaciji s masažom lica. Masaža se izvodi u ugodnom ambijentu uz zvukove lagane i smirujuće glazbe. Osigurana je potpuna privatnost svakog klijenta.

Cupping therapy

Cupping terapija je drevna kineska metoda uklanjanja bolova u mišićima, otklanjanja toksina iz organizma, poboljšavanja cirkulacije i zatezanja kože vakuumskim čašama. Ova terapija omiljena je kod klijenata koji žele brži i dugotrajniji efekt bilo koje masažne tehnike. Sportaši ju vole u kombinaciji sa sportsko medicinskom masažom, a žene u kombinaciji sa anticelulitnim masažnim tehnikama i kod problema s tonusom kože. Iako se ova



tehnika prakticira na svim dijelovima tijela, čak i na licu kao izvrsna potpora anti aging tretmanima, još uvijek je najpoznatija kod masaže leđa. Cupping čaše apliciraju se na bolna mjesta, te isisavanjem zraka iz istih, stvara se vakuum, pomoću kojeg odizemo meko potkožno tkivo. Momentalno se prokrvljuje tkivo i postiže izvrsna cirkulacija tretiranog područja, što uveliko olakšava razgradnju nakupina mliječne kiseline, čak i onih najtvrdkornijih.

Terapijska masaža



Terapija masažom može uvelike smanjiti i broj dana provedenih na bolovanju. Glavni razlog za izgubljeno radno vrijeme rastuća je tegoba modernog čovjeka – bolovi u donjem dijelu leđa prouzročeni sjedećim načinom života i manjkom tjelesne aktivnosti. Prema američkoj studiji, masaža, posebno u kombinaciji s vježbanjem, može koristiti bolesnicima sa subakutnim (bolovima koji traju 3-4 tjedna) i kroničnim nespecifičnim

bolovima u donjem dijelu leđa. Masaža pomaže kod bolova i smanjuje potrebu za analgeticima, što istraživači tumače time da ona oponaša djelovanje tableta za bol.

Anticelulitna masaža

Anticelulitna masaža je ona masaža koja pomaže u borbi protiv celulita. U anticelulitnoj masaži se tretira područje bokova, trbuha, bedara i stražnjice. Masaža je snažna, a pokreti su brzi i duboki.

Na taj način poboljšavamo cirkulaciju, otklanjamo višak tekućine i ubrzavamo optok limfe. U anticelulitnoj masaži koristimo mješavine ulja koja pomažu u tom procesu. Poseban značaj imaju eterična ulja koja ubrzavaju protok limfe i otplavljuvanje štetnih tvari iz organizma, poboljšavaju cirkulaciju, ubrzavaju metabolizam i sagorijevanje masti. Važan je i odabir baznog ulja, pa je dobro kada je to ulje koje se dobro upija u dublje slojeve kože i koje pomaže vezivanju i otplavljuvanju štetnih tvari iz organizma. Preporučuje se i korigirana prehrana sa uvođenjem svježeg voća i povrća u prehranu, kretanje odnosno uvođenje neke tjelesne aktivnosti.



Masaža stopala

Refleksna masaža stopala sastoji se od manipulacije stopala rukama, pritiscima i masažom. Uz refleksnu masažu učinit ćete dobro vašem zdravlju i prirodno liječiti organizam od bolesti. Nastanak refleksne masaže stopala seže u daleku prošlost. U drevnom Egiptu koristila se preventivno kako bi poboljšala zdravlje ljudi. Koristila se i kao alternativna medicina jer je mogla riješiti i otkloniti svaki medicinski problem na prirodan način. Iz tih razloga, ljudi su joj se uvijek vraćali i koristili se njome kao jedinstvenom metodom prirodnog liječenja.





Hot-stone masaža

Hot-stone masaža ili masaža vrućim kamenjem je posebni pristup za dubinsko opuštanje mišića. Uporaba vrućeg kamenja je poznata iz antičkih vremena, a u moderno vrijeme je popularizirana zbog svoje iznimne učinkovitosti u raznim spa-centrima, pa tako i kod nas. Kamenje je najčešće bazalt, crni vulkanski kamen koji jako dobro upija i zadržava toplinu. Zagrijani, glatki oblutci se postavljaju na ključne točke na tijelu čime se postiže bolja prokrvljenost, a u konačnici i bolje opuštanje Vašeg tijela.



Kamenje se grije u vodi, najčešće u električnom grijaču sa termostatom pa se njegova temperatura može mijenjati prema klijentovoj želji. Što se događa tijekom Hot-stone masaže? Prije Vašeg dolaska, kamenje se dezinficira i zagrije. Na početku masaže koristi se ulje kako bi kamenje lakše klizilo po koži. Terapeut uvijek prvo drži kamenje u ruci i sa tako zagrijanom rukom dodiruje klijenta kako bi provjerio temperaturu kamenja. Nakon masaže kamenje se može postaviti po ključnim točkama duž kralježnice i lumbalnog dijela leđa. Nakon što se okrenete na leđa, terapeut koristi manje kamenje za masažu lica i vrata. Kamenje se može postaviti u klijentove dlanove, ili između prstiju, u svrhu poboljšanja cirkulacije. Ako klijent ima upalu mišića ili povredu, tada se koristi i hladno kamenje.

Pinda relax

Pinda Sweda je Ayurvedska tehnika masaže toplim jastučićima punjenim biljem, korijenjem i biljnim plodovima. Kombinacijom topline, masaže i ljekovitog ulja Pinda Sweda predstavlja jednostavnu i idealnu metodu koja otklanjanja bol i usput kožu čini nježnom i glatkom. Koristi se

lokalno kako bi se otklonila bol ili specifičnim pokretima za cijelo tijelo u svrhu pokretanja i izbacivanja nagomilanih toksina. Masaža pindama pojačava protok energije tijelom i revitalizira organizam. Na taj način dovodi do potpunog opuštanja i ukupne harmonije tijela. Dobivena toplina iz pinda jastučića potiče cirkulaciju, prokrvljenost i detoksikacija. Nakon primjene ove metode masaže tijelo sjaji posebnim sjajem, koža je gipkija, tjelesni kanali su čistiji, a i cirkulacija je poboljšana. Pinda sweda masaža poboljšava Vaše opće stanje, stabilizira probavu, regulira apetit, rješava nervozu, uklanja stres.

